

文化祭の季節です！

日 時：11月13日（日）

場 所：まなび宿あびれ 体育館

- ・開 場 10：30～
 - ・昼食販売 11：30～
 - ・出し物発表 13：00～
 - ・閉会 15：30（予定）
- ※ 詳しくはチラシにて

【今年の見どころ】

- ・各地区有志による出し物。今年はどんな出し物か！？
- ・地元有志による演奏！子供とPTAによる出し物！
- ・ゆきんこ村、もみの木市の食品販売。
焼き芋作り、ゲーム、
抽選会など盛りだくさん
です。多数の参加を
お待ちしております。



日南試験地ふれあいセミナー 試食販売の様子

10月20日（木）毎年恒例の試験地セミナーが行われました。これは、試験地の業務内容を紹介、業務の成果を活用して頂くのが目的となっているセミナーです。

試食では、柿、梨、こんにゃく、ふかし芋が並び大勢の人でにぎわいました。

柿、梨の販売では毎年のように列ができます。

おいしい柿、梨でした。来年もふれあいセミナーはあります。是非立ち寄ってみてください。



鳥取大学学生の御墓山～猿隠山 現地調査

むら協では今年度の交流活動事業として、御墓山～猿隠山に登られる方に更に楽しんでもらう為、散策道にある木々の名前が分かるよう樹木名板を設置する予定です。人手とノウハウが必要な為、鳥取大学に協力依頼をして学生さんに協力していただいています。10月15日（土）に4名の大学生が1回目の調査に来てくれました。全長6kmの道案内のつもりでしたが・・・学生さんは「僕たちはもう少し調査したいので往復します」と・・・大学生の体力恐るべし。「この木は何の木だと思う？」などお互いに出題しながら楽しそうに現地調査を行ってくれました。

猿隠山～御墓山にはどんな木があるのか・・・また、どんな樹木名板が付くのか楽しみですね。



活 動 記 録

《10月》

- 14日：役員会
- 15日：猿隠山～御墓山 樹木名調査
- 17日：文化学習部会
- 25日：自治協議会（大宮）
- 28日：文化祭作品作り
- 31日：議会報告会

こ れ か ら の 予 定

《11月》

- 13日：阿毘縁地域文化祭
- 24日：小地域懇談会

発行

阿毘縁自治会
阿毘縁むらづくり協議会

高原だより

電話/FAX 87-0909

平成28年10月

（通巻129号）

スポーツの秋！ 週2回、百歳体操を続けている、81歳のMさんに、お話を伺いました。

・もともとスポーツが好きだったの？

学校ではバレーをしていた。スポーツ番組を見るのが好き。グランドゴルフをしている。

・毎日をどのように過ごしておられるの？

田は委託している。野菜作り。子供・孫・ひ孫が喜んで持って帰ってくれるのが楽しみ。

・始めたきっかけは？

福祉保健課から説明に来てもらい、大菅でも12月の終わりから、週1回始めることになったので、初めから参加している。

・体操をして体がえらいことは無かったですか？

初めはゆっくり立ち上がる体操はきついと思った。10回するだけで大変だったけど、今は20回しても大丈夫。

・週1回から始めて、週2回に増やしたのは？

体操すると体が軽くなり、気分もスッキリする。筋力もついてくるような気がして、3月から週2回に増やすことになった（月、木）。

・場所と時間は？

大菅活性化センターで、8時30分～。農繁期で忙しい人がいて、2人ですることが多い。1人の事もあるけど、DVDの操作を覚えて、一人でもする。

・どんな体操？

椅子に座って、ゆっくり手足を動かす。少しずつ重りを増やしていく。時間は40分くらい。これで本当に力がついて、100歳まで元気で生きられるの？と思うような体操だよ。

体操だけして帰ることもあるし、時間があれば、コーヒーを飲みながら、1時間位話して帰ることもある。

・重りはどのくらいの間隔で増やしたの？今の重さは？

重り無しで始めて、1本（220グラム）から、1週間くらいの間隔で1本ずつ増やした。今は6本（1.4キロ）でしている。手を横にあげるときだけは、少しくついと思うが、他の運動は何ともない。

・体操をして疲れを感じることはないですか？

夏バテで数回休んだ後は、体操すると疲れが出た。週2回続けていると、何ともない。

・百歳体操をして良かったことは？

<体力面>

いつの間にか、正座が出来るようになっていた。草取りも、長い時間は無理だが、出来る。

階段を上るとき、以前は手すりを持って3段くらい上がると休まなければいけなかったが、今は手すりを持たず、休まずに上っている。

<精神面>

朝、体操すると、体が温まって気分もスッキリ、今日も頑張れるかなという気になれる。ポケ防止だと思って、出かけている。

・今後の取り組みで気になることは？

椅子はセンターに備え付けてあるが、DVDを見るテレビなどは、近くの人が貸してくれている。

一緒にしている人は50代の人。若いうちから体操を始めることも大切だと思う。食事会では大勢で百歳体操をして楽しかった。もう少し人数が増えるといいなあ。

・インタビューした感想

前向きな姿勢に圧倒されました。重りをつけても手足をしっかり伸ばして体操しておられました。

これからもお元気です！！

小地域懇談会の案内

今年のみんなの人権小地域懇談会は、下阿毘縁集会所にて行う事となりました。年に一度人権について考えましょう。

多数の御参加をお待ちしております。



日時 11月24日（木）18:00～

場所 下阿毘縁集会所

今年は何んという秋だ▼「天高く馬肥える秋」ではなく、「天低く、やけ食い続く秋」肥えたのは私の腹▼とは言え、「稔りの秋」ようやく採り入れが済み、スポーツの秋、芸術の秋▼阿毘縁の文化祭が近づいている。今年は新しい企画もあり、たくさんの人に楽しんでいただける文化祭になりそうだ▼毎年、展示された作品を見ると、それぞれに頑張っている姿が伺えて、頭が下がる▼私も阿毘縁の文化祭を目標に、1年に1枚は描く事を自分に課している▼出来上がりはどうであれ、描いている間は夢中になれる。何とか仕上げよう！